

جوڑوں کے درد، آرتھرائٹس میں چیری فائدہ مند ہے

چیری کھائیں تندرست رہیں

حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد
ڈیجیٹل پبلی کیشنز

Smart Book For Mobile Devices

چیری کھائیں، تندرست رہیں

مصنف ومولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 06 جون 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

چیری کھائیں‘ تندرست رہیں

موسم گرما کے آغاز میں ہی چیری کا پھل گتے کے چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں پیک پھل فروشوں سے آسانی سے مہیا ہوتا ہے چیری کا چھوٹا سا پھل اپنے اندر بے پناہ فوائد رکھتا ہے چیری کے درخت کا تعلق گلاب کے خاندان روزائی سے ہے۔ چیری پاکستان میں زیادہ تر شمالی علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے، مثلاً گلگت، بلتستان اور بلوچستان وغیرہ۔ دنیا بھر میں چیری کی تقریباً 50 اقسام پائی جاتی ہیں جن کا ذائقہ اور خوشبو مختلف ہوتی ہے۔ رومی، یونانی اور

چینی اسے قدیم زمانے سے کھا رہے ہیں۔ مشی گن امریکہ میں جولائی کے مہینے میں چیری کے حوالہ سے متعدد تقریبات کا انعقاد کیا جاتا ہے۔ چیری ایشیا، یورپ، آسٹریلیا اور شمالی امریکا سمیت دنیا کے بیشتر حصوں میں پائی جاتی ہے۔ ایک کپ یا 20 چیری میں 100 کیلوریز ہوتی ہیں جو وٹامن سی کی روزمرہ ضروریات کی 15 فیصد مقدار پوری کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے چیری کا گودا زیادہ تر پانی پر مشتمل ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ایک سرخ مواد اینتھوسیانز، کاربوہائیڈریٹس،



پروٹین، وٹامنز، نمکیات، نامیاتی تیزاب، فینولک مرکبات، بائیو فلیوونائیڈز، میلاٹونن وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ چیری میں موجود شکریات میں گلوکوز اور فرکٹوز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ چیری توانائی کے فوری حصول کا ذریعہ ہے۔

اگر کوئی شخص جسمانی یا ذہنی کام کی بدولت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہوتو چند عدد چیری اسے تازگی بخش سکتی ہیں۔ آلو بخارے کی طرح چیری خشک بھی دستیاب ہوتی ہے۔

چونکہ چکنائی چیری میں کم مقدار میں شامل ہے اور یہ فیٹی ایسڈز پر مشتمل ہے لہذا دل کے مریض اسے بلا خوف وخطر اپنی خوراک میں شامل کر سکتے ہیں چیری کے مسلسل استعمال سے خون میں کولیسٹرول اور چکنائی کی مقدار میں کمی آ سکتی ہے۔ چیری میں پائے جانے والے پروٹین جسم کی نشوونما اور شکست وریخت کو ٹھیک کرنے کے لیے کام آتے ہیں۔ چیری میں کئی وٹامنز مثلاً وٹامن سی، وٹامن اے اور فولک ایسڈ کافی مقدار میں ہیں۔ وٹامن



اے اور وٹامن سی، اینتھو سیانز کی طرح اینٹی ا یکسڈ نٹس کے طور پر عمل کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن جلد اور آنکھوں کی بینائی کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن سی دانتوں، ہڈیوں اور جوڑوں کے لیے کارآمد ہے۔ چیری کا مناسب استعمال حاملہ خواتین کو دیگر ضروری اجزا کے علاوہ اس وٹامن کی کافی مقدار مہیا کرسکتا ہے اور انھیں حمل سے وابستہ کئی مسائل مثلاً خون کی کمی، قبض اور متعدی امراض سے نجات دلانے کا موجب بن سکتا ہے۔

چیری میں قدرتی پین کلر کی صلاحیت ہے چنانچہ اسے کھانے سے

جوڑوں کا درد، سوجن، آرتھرائٹس، ورم، عضلاتی کھچاؤ اور کھیل کود کے دوران لگنے والی چوٹوں میں آرام ملتا ہے۔

اعصابی دباؤ، بے خوابی یا سر درد میں روزانہ چیری کھائیں، اس لیے کہ چیری میں مانع تکسید جزو میلاٹونن MELATONIN ہوتا ہے، جو دماغ کے اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دوسرے اعصاب کو بھی پرسکون کرتی ہے، جذباتی ہیجان کو روکتی اور گہری نیند لاتی ہے۔ اسٹریس اور ڈپیریشن میں فائدہ مند ہے۔ دیگر پھلوں کے مقابلے میں چیری میں گلیسیمک انڈیکس کم ہوتا ہے اسی لئے ذیابیطس کے مریضوں کیلئے چیری مفید ہے۔

چیری میں موجود معدنی عناصر میں آئرن کے علاوہ پوٹاشیم اور میگنیشیم کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ آئرن ہموگلوبن کا لازمی جزو ہے۔ خون کی کمی کی بیماری Anaemia لاحق ہونے کی صورت میں چیری کو آئرن کی گولیوں پر ترجیح دینی چاہیے۔ اسی

طرح پوٹاشیم آنتوں کو درست رکھنے اور عصبی رو کی صورت میں جسم کے اندر پیغامات کی ترسیل کے لیے درکار ہوتی ہے۔ میگنیشیم توانائی فراہم کرنے والے کیمیائی معاملات کو مکمل کرنے کے کام آتی ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کی حالیہ تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ چیری دل کی صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید ہے اور جسم کی فالتو چربی کی تحلیل میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایسا مٹاپا جس میں زائد چربی جسم کے درمیانی حصے میں جمع



ہوتی ہے، دل کے عارضے کا اہم سبب ہے چیری جسم کے ان حصوں سے چربی کو ختم کر کے دل کے امراض سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔

چیری ورزش کا درد گھٹائے: ورزش کے بعد بدن میں درد ہونے لگتا ہے اور اس صورتحال میں چیری بدن کے درد کو کم کرتی ہے۔ خلیات کی ٹوٹ پھوٹ اور فرسودگی کو دور کرنے کی بہترین صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ پٹھوں اور عضلات میں اینٹھن کا بھی علاج ہے۔ جسمانی مشقت کرنے والے اور کھلاڑی حضرات چیری کا بطورِ خاص استعمال کریں۔

چیری اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے: اینٹی آکسیڈنٹس ہمارے جسم کے باڈی گارڈز ہیں جو کئی امراض سے دور رکھتے ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں اس بگاڑ کو روکتے ہیں جو کینسر، الزائیمر اور دل کے امراض کی وجہ بنتے ہیں۔

چیری وزن گھٹانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے: سرخ چیری



صرف دیکھنے میں ہی خوش نما اور دل کش نہیں ہوتی، بلکہ اس کے بہت سے فائدے بھی ہیں یہ چھوٹا سا پھل جو غذائیت سے بھرپور ہے، گرمی کے موسم میں ہوتا ہے۔ چیری میں ریشہ اور پانی ہوتا ہے۔ ماہرینِ غذائیت کہتے ہیں کہ اگر آپ وزن گھٹانا چاہتے ہیں تو چیری کھائیے۔

چیری کے جوس کے فوائد:۔

دنیا کی مختلف یونیورسٹیوں میں کئے گئے کلینیکل ٹرائلز کے مطابق

چیری کے جوس کے جدید فائدے قارئین کی نذر ہیں۔

برطانیہ کی نارتھ امبیر یا یونیورسٹی نے ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں پر تحقیق کی جس میں یہ بات سامنے آئی کہ بلند فشار خون میں ادویات لینے سے بہتر ہے کہ 60 ملی لیٹر چیری کا جوس پی لیا جائے، محققین کا کہنا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں اگر 60 ملی لیٹر تک چیری کا جوس پی لیا جائے تو 3 گھنٹے میں بلڈ پریشر 7 فیصد تک کم ہوسکتا ہے اور یہ فالج کے حملے کے خدشے کو روکنے کے لئے 38 فیصد اور دل کے امراض کو 23 فیصد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ برطانوی یونیورسٹی کی یہ تحقیق امریکا کے کلینیکل نیوٹریشن جنرل میں شائع ہوئی ہے جس کے مطابق تحقیق کے دوران 15 ایسے افراد کا بلڈ پریشر جانچا گیا جنہیں ابتدائی طور پر ہائی بلڈ پریشر کا سامنا تھا تاہم ان میں سے بعض کو چیری کا 60 ملی لیٹر جوس پلایا گیا جب کہ دیگر افراد کو پلاسیبو (ایک بے ضرر مادہ جو دوائی کے طور پر دیا جاتا ہے) دیا گیا۔ تحقیق کے دوران اخذ کیا

گیا کہ ایسے افراد جنہیں چیری کا جوس پلایا گیا ان کے بلڈ پریشر میں 7 فیصد تک کمی واقع ہوئی تاہم دیگر افراد میں بلڈ پریشر میں خاطر خواہ کمی نہ آسکی۔

دور جدید کی مسائل سے بھرپور زندگی نے ہم میں سے اکثر کی نیند اڑا رکھی ہے۔ دن بھر کے کام اور آرام سے محرومی نے لوگوں کو نیند کے مسائل سے دوچار کر دیا ہے۔ بے خوابی کے مسائل کے شکار افراد خوش ہو جائیں کہ اب اس بیماری کا ایک میٹھا اور مزیدار حل دستیاب ہو گیا ہے۔ امریکی سائنسدانوں نے ایک تحقیق میں



یہ معلوم کیا ہے کہ اگر صبح شام ایک گلاس چیری کا جوس پیا جائے تو پرسکون نیند سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق چیری کا جوس عمر رسیدہ لوگوں کیلئے خصوصی طور پر مفید ہے اور ان کے نیند کے مسائل کا بہترین علاج ہے۔ تحقیق کے دوران یہ دلچسپ بات سامنے آئی کہ محض دو ہفتے کیلئے چیری کے جوس کے استعمال سے انسومنیا کی بیماری کے شکار بزرگوں کی نیند میں ڈیڑھ گھنٹے کا اضافہ ہو گیا۔ انسومنیا کی بیماری کے شکار افراد ٹھیک طور پر سو نہیں سکتے اور یہ بیماری بزرگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو افراد طویل عرصے کیلئے اس بیماری کا شکار رہیں تو یہ صحت کیلئے شدید ترین خطرات پیدا کر سکتی ہے۔

آخر میں چیری کے مشروب کی چند ریسپیز درج ذیل ہیں۔

چیری کولاڈا

چیری کولاڈا بنانے کیلئے اجزا

چیری آدھا کپ



دہی آدھا کپ

کوکونٹ ملک پاؤڈر تین چمچ

آئس کیوب ایک کپ

چینی تین کھانے کے چمچ یا حسب ذائقہ

ترکیب: تمام اشیاء بلینڈ کریں اور سرو کریں۔ چیری کے فوائد کے حصول کیلئے یہ ایک خوش ذائقہ طریقہ ہے

چیری کا شربت

اجزا:۔

ایک کلو چیری کا رس نکال لیں

پانی آدھا کلو

چینی ایک کلو

چیری ایسنس دو ملی گرام

سرخ فوڈ کلر تین گرام

ترکیب: چیری کے رس میں چینی اور پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب شربت پک جائے تو اسے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اب فوڈ کلر کو تھوڑے سے شربت میں گھول کر اور چھان کر تمام شربت میں شامل کر لیں۔

آخر میں اس میں چیری ایسنس ملا دیں (خوشبو کے لئے کیوڑہ ایسنس بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔) خشک بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔ گرمیوں میں ٹھنڈک کا بھرپور احساس اور چیری کے صحت مندانہ فوائد حاصل کرنے کیلئے یہ مشروب استعمال کریں۔

☆...☆...☆



HAKEEM KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.

VISITING HOURS : 4 PM TO 10 PM